

Elämää sydänsairauden kanssa –kurssi 2026

Päivä 1

11:30 Tervetuloa kurssille

- Kurssin yhteinen aloitus, sydänyhteisön esittely, jakautuminen ryhmiin

12:00 Lounas

13:00 Vertaistukihenkilön tarina/vertaistukitoiminnan esittely

13.30 Tutustuminen, omat- ja ryhmän tavoitteet

14.30 Päiväkahvi ja majoittuminen

15.00-16.15 Sydänsairaudet, lääkehoito ja omaseuranta

16.30 Yhteinen liikunta (ulkona tai sisällä)

17.30 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa

Iltaapala

.....

Päivä 2

Aamiainen

9.00-10.15 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

10.30 Yhteinen liikunta (kävely tai kuntosali)

11.30 Lounas

12.30 Mistä tukea tulevaisuuteen - pienryhmäkeskustelut

14.00 Päiväkahvi ja -lepo

15.00-16.45 Tunne itsesi ja voi hyvin

17.00 Rentoutuminen

17.30 Päivällinen

Vapaata iltaohjelmaa

Iltaapala

.....

Päivä 3

Aamiainen

9.00 Elämäntavat osana sairauden hoitoa

Miten tästä eteenpäin – omat tavoitteet

11.00 Kurssin yhteenveto

11.30 Lounas ja huoneiden luovutus

Kurssi päättyy

Turvallista kotimatkaa!